Velouté de lentilles

Le tout en BIO

Recette proposée par des cuisiniers des collèges drômois participants à l'opération « manger mieux, manger bio »

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES :

1,2 l d'eau
3 bouillons de cube de volaille
15 g de beurre
1 carotte
1 échalote
1 blanc de poireaux
1 clou de girofle
300 g de lentilles vertes
1 g de thym
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail
1 cl d'huile d'olive
20 cl de crème fraîche liquide
60 g de poitrine fraîche de porc

RECETTE :

Faire tremper les lentilles à l'eau froide. Les rincer à l'eau claire.
Laver l'ensemble des légumes et les couper en morceaux.
Mettre dans un faitout le beurre et l'huile d'olive.
Faire colorer légèrement la poitrine de porc coupée en fin lardons.
Faire suer ensuite les légumes découpés sans coloration.
Incorporer les lentilles, l'eau, la garniture aromatique (thym, laurier, ail coupé en 2, girofle, bouillon de volaille).
Faire cuire à feu doux pendant 40 à 45 mn.
Retirer la garniture aromatique. Mixer le tout.
Incorporer hors du feu la crème fraîche.
Servir chaud.

Bon appétit

Entrée BIO

Agence BIO